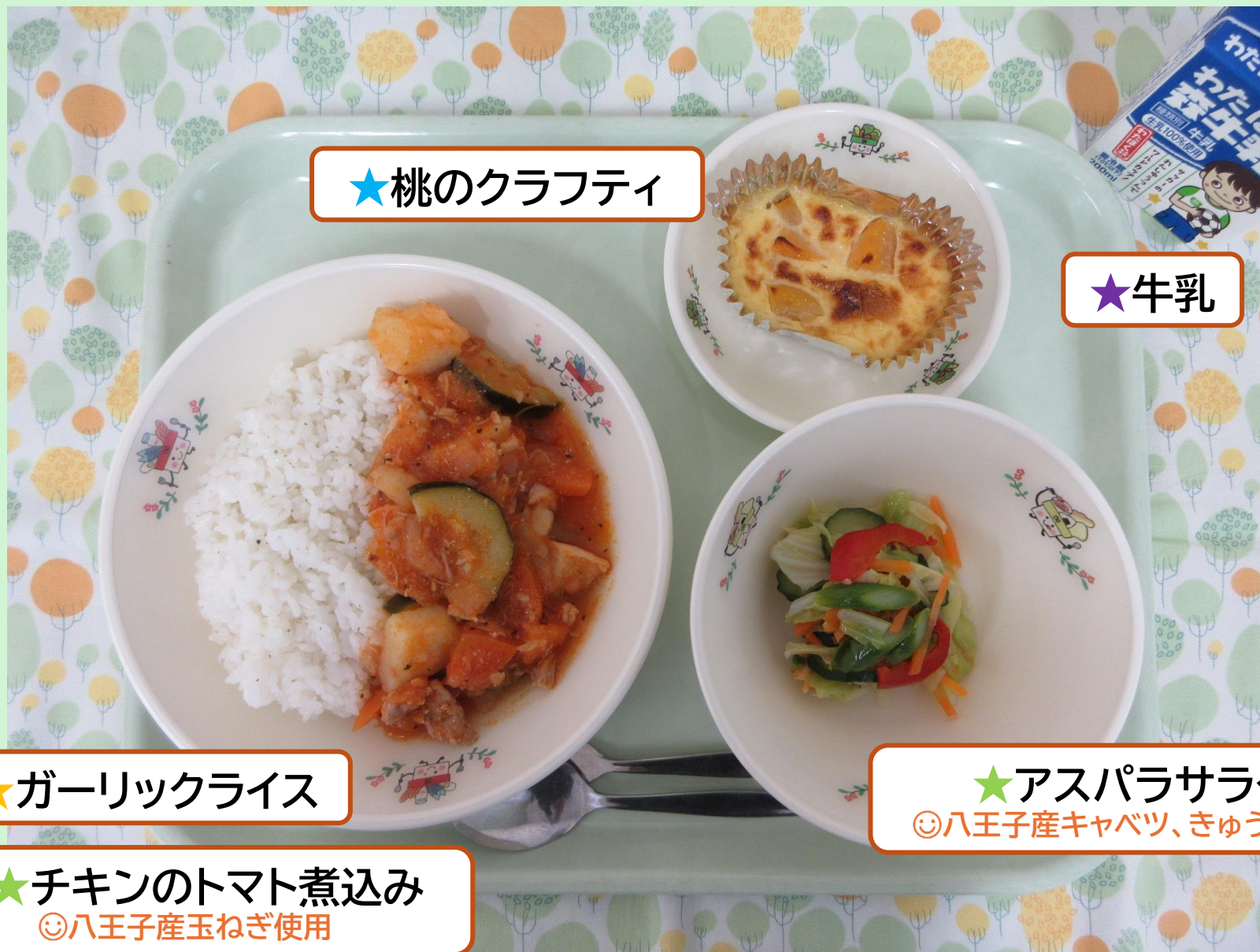


令和7年5月19日 月曜日

旬:アスパラガス



★桃のクラフティ

★牛乳

★ガーリックライス

★アスパラサラダ

☺八王子産キャベツ、きゅうり使用

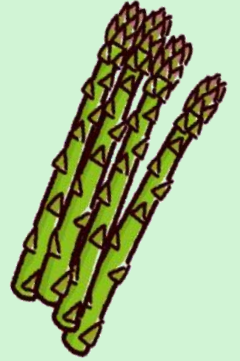
★★チキンのトマト煮込み

☺八王子産玉ねぎ使用

令和7年5月19日 月曜日



旬 アスパラガス



アスパラガスは、4月から6月が旬で、地中から伸びる若い芽を収穫します。

「アスパラギン酸」が多く含まれています。アスパラギン酸は、アミノ酸の一つで、アスパラガスから発見されたことが名前の由来です。疲労回復やスタミナ増強がの効果があります！

